

# KĀ BĒRNIEM IEMĀCĪT PAREIZI MAZGĀT ROKAS?

## RADOŠI UN AR SAVU PIEMĒRU

Aplūkojiet ilustrāciju un uzziniet, kā iekārtot roku mazgāšanai draudzīgu vannas istabu!



- Nodrošiniet** drošu un ērtu piekļuvi pie izlietnes – lietojiet soliņu vai kāpslīti.
- Novietojiet** pieejamā vietā dvieli roku nosusināšanai.
- Izmantojiet** roku dvieli bērna mīlākajā krāsā, ar bērnam saistošiem zīmējumiem u.c.
- Izmantojiet** dažādas krāsas, formas, smaržas ziepes, ziepu trauku ar iemīlotajiem tēliem.
- Izvietojiet** bērnam redzamā vietā roku mazgāšanas secību, situācijas, kad rokas jāmazgā.
- Mazgājet rokas kopā.**
- Parūpējieties**, lai ūdens roku mazgāšanas laikā nebūtu pārāk karsts vai auksts.
- Roku mazgāšanas** laikā **klausieties** roku mazgāšanas dziesmiņu un divreiz **atkārtojet** piedziedējumu, tādējādi ilustrējot vēlamo roku mazgāšanas ilgumu.

Dziesmu atradīsiet SPKC Youtube kontā ar nosaukumu "Ziepiņa roku mazgāšanas dziesmiņa".

## KĀ PAREIZI MAZGĀT ROKAS?



Bērns mācās no pieaugušajiem, tādēļ esiet paraugs — mazgājet rokas paši un iemāciet to arī bērnam!



Atcerieties – pacietība, regulāra iedrošināšana un atgādināšana ir tas, ar ko jāapbruņojas vecākiem, lai bērniem ilgtermiņā izveidotos pareizi roku mazgāšanas paradumi un veselīga attieksme pret savu veselību!

Vairāk padomus vecākiem bērnu roku mazgāšanas paradumu veidošanai un materiālus bērniem atradīsiet

[www.ziepinsh.lv](http://www.ziepinsh.lv)

Materiāls tapis kampaņā "Mazgā rokas tīras, lai no mikrobiem tās brīvas!".



Veselības ministrija



Slimību profilakses un kontroles centrs